

Assunto: Verão Seguro 2011 – “Campanha de Segurança na Água”

Para: Todos os Serviços de Saúde, Estruturas de Recreação com Espaços Aquáticos de Acolhimento de Crianças e Ocupação de Tempos Livres.

“A MORTE POR AFOGAMENTO É RÁPIDA E SILENCIOSA. NÃO DEIXE QUE A TRAGÉDIA VENHA AO DE CIMA.”

APSI

Este é o mote da "Campanha de Segurança na Água". Uma iniciativa da Associação para a Promoção da Segurança Infantil (APSI) que já vai na 9.^a edição consecutiva e tem o apoio do Alto Comissariado da Saúde (ACS).

O afogamento na criança, ou acidente por submersão é um acontecimento trágico, rápido e silencioso, que pode ocorrer em muita pouca água.

“De acordo com o comunicado disponibilizado pelo ACS, o afogamento continua a ser a segunda causa de morte acidental nas crianças, ultrapassada apenas pelos acidentes rodoviários...”

Apesar de Portugal ser um país com cerca de 500 quilómetros de praias, vigiadas e não vigiadas, os resultados demonstram que a maioria dos afogamentos fatais não acontece no mar. Os afogamentos fatais continuam a ser mais frequentes nos rios, ribeiras e lagoas, tanques e poços, mas também em piscinas...”

Fonte: Portal do Cidadão, website www.portaldocidadao.pt, consultado em 29 de Junho de 2011

O relatório global - Afogamentos em Crianças e Jovens em Portugal- 2002-2010, da APSI que pode ser consultado em www.apsi.org.pt, expressa números inquietantes que, em detalhe, espelham as preocupações insertas no comunicado do ACS, acima referido.

“O afogamento é responsável por meio milhão de mortos por ano, em todo o mundo, continuando a ser a 2.^a causa de morte acidental nas crianças, ultrapassada apenas, pelos

acidentes rodoviários (Unicef, 2001). Todos os anos na Europa morrem 5.000 crianças e jovens até aos 19 anos vítimas de afogamento (OMS, 2008).

Em Portugal, entre 2002 e 2008, 144 crianças e jovens morreram na sequência de um afogamento.

Mas o problema dos afogamentos não se restringe aos casos fatais. Muitas crianças são hospitalizadas e apresentam normalmente um prognóstico reservado, e nos casos em que sobrevivem, podem ficar com lesões neurológicas permanentes com impacto a diferentes níveis (saúde, sociais, económicos).

Em Portugal, entre 2002 e 2008, 234 crianças e jovens foram internados na sequência de um afogamento, sendo que 65% eram do sexo masculino e 35% do sexo feminino. Metade das crianças internadas (50%) tinha entre os 0 e os 4 anos, 19% entre os 10 e os 14 anos, 18% entre os 5 e os 9 anos e 13% entre os 15 e os 18 anos.”

Fonte: APSI, 2009, 2010

A veracidade destes factos impõe que se adoptem estratégias específicas, múltiplas e complementares para prevenir a morte por afogamento. Estas devem incluir a adaptação do ambiente físico às características e comportamentos previsíveis das crianças, jovens e adultos, a utilização de auxiliares de flutuação, a vigilância activa e permanente e a intervenção adequada em caso de afogamento.

Adaptação do ambiente físico

A medida mais eficaz na redução dos afogamentos é a existência de barreiras físicas que dificultem o acesso da criança e retardem o seu contacto com a água, dando mais tempo ao adulto para colmatar uma falha de vigilância. As vedações eficazes e permanentes para piscinas e as tampas dos poços e fossas são exemplos de barreiras físicas.

Ainda segundo a OMS, os sistemas de protecção existentes para piscinas (como por exemplo as coberturas que devem ser rígidas – e não flexíveis –, concebidas com material resistente e estarem instaladas de forma adequada para que a criança não consiga passar por baixo dela ou ficar presa), são pouco eficazes na prevenção de afogamentos de crianças pequenas. A sua utilização deve ser considerada como complementar à colocação de uma vedação, e nunca como sistema alternativo,

uma vez que existe uma elevada probabilidade de não serem utilizados de forma consistente, permanente e adaptada.

A colocação de equipamento de socorro e salvamento no local que permita uma actuação rápida e eficaz em caso de acidente são também medidas ao nível da adaptação do ambiente que contribuem para a redução do afogamento e suas consequências.

Auxiliares de flutuação

A utilização de auxiliares de flutuação, braçadeiras ou coletes salva-vidas, quando as crianças estão a brincar na água, a nadar, a andar de barco ou a praticar desportos náuticos é essencial caso a criança caia à água, se sinta cansada ou fique em dificuldades.

Estes dispositivos devem obedecer às normas de segurança e ser adaptados ao tamanho e peso da criança. É de notar que as bóias e colchões não são equipamentos de protecção. São brinquedos que podem tornar-se perigosos: viram-se facilmente e são arrastados com o vento ou ondulação.

Vigilância

Se houver água por perto, não perder as crianças de vista.

Durante o banho, nunca deixar a criança com menos de 3 anos sozinha na banheira; não atender o telefone nem a porta. Despejar a água da banheira imediatamente após a utilização.

Esvaziar os baldes e alguidares, logo após a utilização.

Escolher praias e piscinas vigiadas e cumprir com a sinalização e regras de segurança. A existência de qualquer sistema de protecção não substitui a presença de um adulto por perto. Os adultos que estão responsáveis pelas crianças devem manter uma vigilância activa e permanente sempre que as crianças estejam a brincar na água ou perto de locais com água. Este tipo de vigilância implica estar junto da criança, com a atenção focada e pronto a agir caso aconteça algum acidente. Para estar preparado para agir rapidamente é preciso estar sóbrio e atento, e de preferência saber reanimar; é essencial saber nadar.

Salvamento

A presença de equipamento de socorro junto aos planos de água, como bóias salva vidas ou varas telescópicas, aumenta o sucesso e rapidez do salvamento sem pôr em risco a vida de quem tenta salvar.

A formação em suporte básico de vida pode ser determinante no salvamento de uma criança, já que do socorro imediato e eficaz e do estado da vítima quando dá entrada no hospital dependerá a vida ou a qualidade de vida futura da criança.

Em suma, só através de uma abordagem integrada de medidas de intervenção a diferentes níveis (antes, durante e depois do acidente) poder-se-á contribuir de forma significativa para a redução da mortalidade e morbilidade resultante dos afogamentos.¹

A presente edição "Campanha de Segurança na Água", ora apresentada, tem alguns materiais de informação próprios, designadamente folhetos e cartazes, que estão disponíveis no Departamento de Promoção e Protecção da Saúde/Unidade Técnica de Comunicação e Educação para a Saúde deste Instituto, podendo ser solicitados pelo telefone: 291 212 300 ou pelo correio electrónico: dpps@iasaude.sras.gov-madeira.pt

O Presidente



Maurício Melim

Anexo: Folheto: "A Morte por Afogamento é rápida e silenciosa";

DPPS: AC/ZL/SB

¹ APSI - Afogamentos de Crianças - Relatório 2002/2010; disponível em: http://www.apsi.org.pt/24/relatorio_de_afogamentos_2002-2010_-_apsi_2011.pdf

Em férias, redobre a vigilância

O primeiro dia de férias e o final da tarde são as alturas em que acontecem mais afogamentos.

Informe-se previamente na sua agência de viagens sobre as condições de segurança na água no seu destino de férias.

Quando chegar, e antes de desfazer as malas, inspecione o local onde vai viver nos próximos tempos, verificando o acesso a piscinas, lagos, tanques, poços, rios ou mar.

Localize o telefone que vai utilizar e coloque o número de emergência e a morada de férias em local visível.

Ensine à criança comportamentos seguros na água:

- Nunca nadar sozinha;
- Nadar paralelamente à margem;
- Nunca mergulhar de cabeça sem saber bem qual a profundidade da água ou se existem rochas ou desniveis no fundo; não mergulhar em pontões;
- Nunca atrapalhar outras crianças com brincadeiras perigosas (submersão da cabeça, empurrões para a água...).

O sol pode provocar queimaduras graves na pele.

Aplice protector solar adequado às crianças antes de sair de casa e renove a aplicação com frequência. Evite a exposição solar entre as 11 e as 16 horas.

A sua atitude pode salvar a vida de uma criança. Prepare-se. Se ocorrer um acidente por submersão e a criança parar de respirar, saiba como agir:

- Tenha um telefone portátil à mão ou localize previamente o telefone mais próximo;
- Se possível, alerte o nadador salvador;
- **Chame o 112 e dê indicações precisas sobre o local onde se encontra;**
- Se souber, inicie a reanimação cardio-respiratória e mantenha-a até à chegada da ambulância.

Em caso de paragem cardio-respiratória devido a um acidente por submersão, o início imediato da reanimação cardio-respiratória é fundamental. Tire um curso de socorrismo.

A sobrevivência e a qualidade de vida dependem da actuação nos primeiros 10 minutos.

As sequelas podem ficar para toda a vida e dependem do estado da criança ao chegar ao hospital.

Esteja preparado. Você pode salvar uma vida.

A MORTE POR AFOGAMENTO É RÁPIDA E SILENCIOSA.

NÃO DEIXE QUE A TRAGÉDIA VENHA AO DE CIMA.

Saiba como agir em www.apsi.org.pt

Fotografia: João Pinheiro

2006



Associação para a Promoção da Segurança Infantil

Saiba como evitar e o que fazer em caso de acidente

Mais informações:

www.apsi.org.pt - apsi@apsi.org.pt

Fax: 218881600 - Tel.: 218870161

Vila Berta, 7 - R/C Esq, 1170-400 Lisboa



mkt



Associação para a Promoção da Segurança Infantil



BRINCAR NA ÁGUA EM SEGURANÇA

O afogamento na criança, ou acidente por submersão, é um acontecimento trágico, rápido e silencioso, que pode ocorrer em muito pouca água.

Ocorre em ambientes familiares como a banheira, tanque de roupa ou rega, poço, fossa, piscina, lago de jardim, rio, praia ou mesmo baldes e alguidares.

Esteja preparado para evitar o acidente. Deixe as crianças brincar na água e com água, em segurança e com prazer. Leia atentamente as recomendações que se seguem e peça mais informações em www.apsi.org.pt ou apsi@apsi.org.pt

Vigie activamente e em permanência as crianças na água

Não espere ouvir barulho. Uma criança não esbraceja nem grita quando cai à água: afoga-se em silêncio absoluto.

- Se houver água por perto, não perca as crianças de vista nem por um segundo;
- Durante o banho, nunca deixe uma criança com menos de 3 anos sozinha na banheira ; não atenda o telefone nem a porta. Despeje a água da banheira imediatamente após a utilização;
- Esvazie baldes e alguidares, logo após a utilização.

O álcool pode interferir com o seu estado de vigília e com a sua capacidade de nadar. Se está a vigiar crianças, mantenha-se sóbrio.

Escolha praias e piscinas vigiadas

Localize o nadador salvador e informe-se sobre as precauções que deve tomar. Cumpra a sinalização.

A existência de uma boa vedação diminui para metade o número de acidentes por submersão nas piscinas.

Vede a sua piscina, tanque de rega ou o lago do jardim. Cubra adequadamente os poços e as fossas. É importante dificultar o acesso das crianças pequenas à água através de barreiras físicas.

- Para ser eficaz, a vedação não deve permitir a passagem de uma criança por cima, por baixo ou através dela (ver recomendações técnicas para vedações de piscinas em www.apsi.org.pt);
- Há outras barreiras físicas tais como o abrigo e a cobertura rígida, electrónica ou manual, mas deverá assegurar-se de que estão sempre fechadas quando não está nenhum adulto a utilizar a piscina. As coberturas maleáveis não são indicadas para evitar o afogamento uma vez que facilmente acumulam água, ou poderão permitir que uma criança escorregue por baixo delas;
- A colocação de um alarme, mesmo com vedação, pode ser um bom auxiliar da vigilância, no caso da criança conseguir transpor as barreiras físicas. Não se esqueça de verificar regularmente o seu bom funcionamento.

Utilize auxiliares de flutuação

Os coletes de salvação e as braçadeiras facilitam a flutuação mas não substituem nunca a vigilância activa do adulto.

Estima-se que 85% dos afogamentos em acidentes com barcos poderiam ter sido evitados se a vítima utilizasse colete de salvação.

Em águas agitadas, turvas ou profundas, quando andar de barco ou praticar desportos náuticos, coloque sempre à criança um colete de salvação adequado ao seu peso e tamanho. Este colete deve obedecer às normas de segurança europeias e não pode ser insuflável.

Coloque sempre braçadeiras bem ajustadas, em águas paradas, transparentes e pouco profundas.

As bóias e colchões insufláveis são perigosos e não devem ser usados por crianças. Viram-se facilmente ou podem ser arrastados pelo vento.

Ensine as crianças a nadar

As aulas de natação melhoram a competência da criança na água, embora não se deva confiar nas suas capacidades para se salvar antes dos seis ou sete anos. Lembre-se também que saber nadar de fato de banho não é o mesmo do que cair à água vestido e com sapatos.

Utilize embarcações aquáticas em segurança

Respeite e faça respeitar as zonas de banhistas. Jovens com menos de 16 anos não devem conduzir embarcações pessoais como motos de água ou outras. Lembre-se que o colete de salvação deve ser sempre utilizado.